

ABSTRAK

TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA DI MTs AN NAJAH MATANAIR, Tahun 2023 MOH YUDIANTO

Kata Kunci : Jasmani, Kebugaran, Siswa.

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut : 1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (Kecepatan-Lari 50 Meter) Siswa Putra MTs An Najah Matanair. 2. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (Kekuatan Otot Lengan-Gantung Angkat Tubuh) Siswa Putra MTs An Najah Matanair. 3. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (Kekuatan Otot Perut-Baring Duduk) Siswa Putra MTs An Najah Matanair. 4. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (Tinggi Lompatan-Loncat Tegak) Siswa Putra MTs An Najah Matanair. 5. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (Dayatahan Cardio-Lari 1000 Meter) Siswa Putra MTs An Najah Matanair.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Metode penelitian adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menilai keadaan fenomena dan menilai kesamaan keadaan melalui perbandingan kriteria, norma dan kriteria yang telah ditentukan. Tujuan penelitian ini untuk mengukur perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VII Mts An Najah Matanair Sumenep.

Dapat disimpulkan bahwa dari hasil keseluruhan berkaitan dengan rangkain Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang dilakukan oleh siswa Putra MTs An Najah Matanair Sumenep adalah kategori “Sedang” dengan jumlah 13 siswa dan persentase sebesar 65 persen. Kategori “Baik” dengan jumlah 5 siswa dan persentase sebesar 25%. Kategori “Kurang” dengan jumlah 2 siswa dan persentase sebesar 10 persen.